

Artikel „Sport in Zeiten von Corona – Lachyoga macht glücklich!“
Weihnachtsausgabe 2020 der Stadteilzeitung Leben in Langenhorn, Seite 4

Sport in Zeiten von Corona

Lachyoga macht glücklich!

„Aber wir müssen doch lachen“ war im Frühjahr häufig mein Gedanke, als von der Regierung immer mehr Maßnahmen zu unserem Schutz ausgerufen wurden. Denn all diese Maßnahmen bedeuteten unter anderem, wir können uns nicht mehr treffen und auch keinen Sportkurs besuchen.



In unserem Lachyoga-Kurs üben wir uns im Lachen, denn oft geht es uns verloren, wie es vielleicht auch einige von uns in Zeiten von Corona erlebt haben. Dabei ist Lachen so wichtig! In zahlreichen Studien der Lachforschung (*Gelotologie*) wurde belegt, dass Lachen viele positive Wirkungen auf den Körper haben kann. So werden Glückshormone freigesetzt, Stresshormone abgebaut, es werden Atmung und Blutdruck und sogar Ängste oder Depressionen positiv beeinflusst.

Da ich seit über 14 Jahren selber Lachyoga für mich anwende, habe ich ab März sofort mein Lachyoga-Angebot den Möglichkeiten angepasst. Zuerst schickte ich mit Hilfe von WhatsApp meinen Kursteilnehmer*innen Übungen per Video- oder Audiodateien. Später lachten wir dann auch einmal pro Woche 30 Minuten in Form einer Konferenzschaltung am Telefon. Auch habe ich Online-Kurse angeboten. So habe ich trotz des Lockdowns viel mit ihnen gelacht, bzw. mein Lachen mit ihnen geteilt.

Ab Juli haben wir uns dann endlich wieder treffen dürfen. Wir haben immer samstags im Park in der Nähe der U-Bahn *Kiwittsmoor* gemeinsam gelacht. Natürlich mit Abstand und immer draußen, bei jedem Wind und Wetter! Lachyoga unter freiem Himmel ist immer etwas Besonderes, aber nach der Zeit des Lockdowns war es mit Abstand der beste Lachyoga-Kurs, den ich mir vorstellen konnte.

Maren Seemann
Lachyoga-Leiterin und Personal-Coach